استناد به این مقاله: قویدل، سمیه؛ گیلوری، عباس؛ نوشین‌فرد، فاطمه (۱۳۹۱). کتابداران و مهارت‌های مثبت‌اندیشی: مطالعه موردی کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مستقر در شهر تهران. پژوهش‌نامه کتابداری و اطلاع‌رسانی،۲ (۲)،۲۶۲-۲۴۵ .

کتابداران و مهارت‌های مثبت‌اندیشی: مطالعه موردی کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مستقر در شهر تهران

سمیه قویدل[۱]، دکتر عباس گیلوری[۲]، دکتر فاطمه نوشین‌فرد[۳]

دریافت: ۱۳۹۰/۱۰/۲۲ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۲/۲۷

چکیده

هدف: *هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان مثبت‌اندیشی در بین کتابدار شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیرپوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران است.*

روش: *روش پژوهش، پیمایشی از نوع زمینه‌یابی است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و بهره‌گیری از جدول تصادفی موکهرجی ۱۴۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شده‌اند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه‌ای Ingram و Wisnicki متشکل از ۳۰ پرسش است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری Excel و SPSS تجزیه و تحلیل شده‌اند.*

یافته‌ها: *نتایج پژوهش نشان داد که امتیاز پاسخ‌ها در حوزه تفکر مثبت روزانه در محل کار ۳/۳۷، در موضوع خودارزیابی مثبت فعالیت‌های روزانه ۳/۸۳، در زمینه مثبت ارزیابی کردن نظر مراجعین از فعالیت‌های خود ۳/۹۶، در مبحث انتظارات مثبت از آینده ۳/۹۴ و در مؤلفه خوداعتمادی ۳/۵۵ است. پاسخ‌ها بیشتر به گزینه‌های «اغلب» و «همیشه» گرایش داشته‌اند. به طور کلی، میزان «مثبت‌اندیشی» در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مورد بررسی بیش از ۵۰ درصد است.*

کلیدواژه‌ها: *مثبت‌اندیشی، افکار خودآیند مثبت، کتابخانه دانشگاهی، کتابخانه مرکزی.*

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد کتابداری و اطلاع‌رسانی، واحد علوم و تحقیقات تهران؛ Ghavidel62@gmail.Com

۲ استادیار و عضو هیئت علمی سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی؛ abgilvari@yahoo.Com

۳ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات

مقدمه

تفکر اصلی‌ترین و مهم‌ترین فعالیت انسان است. همه ما دائماً در حال تفکریم. برخی از تفکرات ناخواسته و بی‌اراده (خودآیند) بر ذهن متبادر می‌شوند. گاه این تفکرات سازنده و مثبت (مثبت‌اندیشی) و گاهی بازدارنده و منفی (منفی‌گرایی) هستند. نوع تفکر افراد خواه و ناخواه در رفتار، نوع برخورد و عملکرد آنان تجلی خواهد یافت. به عقیده الدر[۱] و پول[۲] (۱۳۸۸، ص:۱۳) کیفیت تفکر، عامل اولیه و تعیین‌کننده زندگی ما است. کیفیت روابط انسانی نیز از طریق تفکر درباره فعالیت‌ها و در جریان روابط تعیین شده شکل می‌گیرد. آن‌ها بر این موضوع تاکید دارند که تفکر ماهرانه می‌تواند برای افراد با هر نقش و وظیفه، در هر شرایط و موقعیتی از زندگی و در هر فعالیت حرفه‌ای سودمند باشد و اندیشه ضعیف و بی‌تأمل به طور اجتناب‌ناپذیری مشکل‌آفرین خواهد بود. از سوی دیگر، ونترلا[۳] (۱۳۸۷، ص: ۱۳) آموزشی‌هایی که بر دانش و مهارت تاکید دارند را کافی ندانسته و اذعان می‌دارد که در اغلب موارد، افراد از اینکه چه باید بکنند آگاهی دارند (یعنی دانش لازم را دارند) و شیوه انجام کار را نیز می‌دانند (یعنی مهارت لازم را هم کسب کرده‌اند)، اما باز هم آن کاری را که می‌توانند انجام نمی‌دهند. از سوی دیگر، ونترلا (۱۳۸۷، ص:۱۷) باورهای بازدارنده و افکار منفی را که طرز فکر را شکل می‌دهند، سد کننده و مانع شدیدی برای به فعلیت درآوردن دانش‌ها و مهارت‌ها می‌داند. نگرش‌ها، اساس تغییر در بسیاری از رفتارها است. بیشتر موقعیت‌های چالش‌برانگیز در محل کار، به ترکیبی مناسب از دانش، مهارت، طرز فکر و رفتار مثبت نیاز دارند. این توانمندی نقطه آغازی برای کسب دانش و مهارت‌های لازم در مواجهه با موقعیت و واقعیت است. ما در همه موقعیت‌های کاری، چه ساده و چه پیچیده، باید با سایر افراد تعامل مؤثری داشته باشیم. موفقیت کتابخانه‌ها به عنوان یک نهاد اجتماعی، به استفاده کارآمد از منابع انسانی وابسته است. نوع نگرش و تفکر مثبت در کارکنان کتابخانه‌ها می‌تواند کیفیت و کمیت خدمات ارائه شده را بهبود بخشد. از آنجا که کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌ها، متناسب با برنامه‌ها و اهداف سازمان مادر خدمات اطلاع‌رسانی ارائه می‌دهند، ضروری است تا از خدمات کتابداران متخصص، ورزیده و علاقمند بهره‌مند گردند. بررسی وضعیت تفکر مثبت[۴] و استفاده از مهارت‌های مثبت‌اندیشی[۵] به عنوان یکی از

1 Elder
2 pool
3 Scott. W.ventrella
4 Positive thinking
5 Positive thought skills

مهارت‌های شخصی می‌تواند در محیط شغلی و زندگی کتابداران بسیار تأثیرگذار باشد و آن‌ها را در برقراری ارتباط، که مهم‌ترین مهارت یک کتابدار برشمرده می‌شود، یاری نماید. با توجه به اهمیت مثبت‌اندیشی و تفکر مثبت در انجام فعالیت‌های روزمره، به ویژه در بین کتابداران کتابخانه‌های دانشگاهی، بررسی این موضوع در بین کتابداران کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی از اهمیت زیادی برخوردار است.

بیان مسئله

نگرش مثبت یا مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا افراد مهارت‌های خود را، به ویژه در محیط کاری، بهتر بروز دهند و با محیط پیرامون خویش تعامل سازنده‌ای برقرار سازند. با توجه به اینکه کتابخانه‌های دانشگاهی یکی از مهم‌ترین انواع کتابخانه‌ها برای پرورش توانمندی پژوهش در بین دانشجویان و محیطی برای ارائه خدمات اطلاع‌رسانی به جامعه کتابخانه هستند، بنابراین ابتدا باید بررسی کرد که کتابداران شاغل در این کتابخانه‌ها چه میزان در زندگی روزمره خود از افکار مثبت برخوردارند و میزان کارآمدی آنان در پرتو این نوع تفکرات چقدر است. لذا با بررسی کتابداران دانشگاهی از نظر تفکرات خودآیند می‌توان میزان مثبت‌اندیشی یا منفی‌گرایی را در آن‌ها بررسی کرد و با استفاده از یافته‌های حاصل برای بهبود وضعیت تفکر مثبت در آن‌ها راهکارها و برنامه‌هایی عملی را ارائه داد.

در سطح شهر تهران دانشگاه‌های متعددی وجود دارند که از این میان در ۱۳ دانشگاه، کتابخانه مرکزی وجود دارد. کتابخانه‌های مرکزی با همه جامعه دانشگاهی سر و کار دارند و نوع فعالیت و خدمات آن‌ها بر فعالیت‌ها و خدمات همه کتابخانه‌های دانشکده‌ای و نیز مخاطبان دانشگاه تأثیرگذار خواهد بود. بنابراین، نوع برخورد و نگرش فکری کتابداران شاغل در این کتابخانه‌ها بسیار بااهمیت است. نگرش مثبت کتابداران و برخورد سازنده آن‌ها با مخاطب می‌تواند علاوه بر جذب و تشویق دانشجویان به مطالعه و استفاده از خدمات کتابخانه‌ای، شادابی و سرزندگی را نیز در آنان ایجاد کند و کتابخانه را به محیطی امن، آرام و دوستانه برای انجام پژوهش تبدیل نماید. بنابراین، در این پژوهش وضعیت تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی سطح شهر تهران که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار دارند، بررسی می‌شود. همچنین، بر اساس یافته‌های پژوهش و به منظور ارتقاء سطح تفکر مثبت در کتابداران این کتابخانه‌ها که مهم‌ترین رسالت و هدف آن‌ها ارائه خدمات اطلاعاتی به دانشجویان است، راهکارهای مناسبی

ارائه خواهد شد. از آنجا که افکار خودآیند مثبت ذهنی، رابطه تنگاتنگی با تفکر مثبت در فرد و نوع عملکرد او دارد، این مهم از طریق شناسایی افکار خودآیندی که دائماً به ذهن متبادر می‌شوند، انجام خواهد شد. در این پژوهش فرض بر این است که میزان «مثبت‌اندیشی» در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران بیش از ۵۰ درصد ارزیابی می‌شود.

هدف پژوهش

هدف کلی این پژوهش آن است تا میزان تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی را در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مستقر در سطح شهر تهران بررسی نماید.

پرسش‌های پژوهش

۱) میزان تفکر مثبت روزانه در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران در محل کار چقدر است؟

۲) کتابداران شاغل در کتابخانه‌های جامعه پژوهش حاضر چه مقدار از فعالیت‌های خود را مثبت ارزیابی می‌کنند؟

۳) کتابداران شاغل در کتابخانه‌های جامعه پژوهش حاضر چه میزان نظرات مراجعین از فعالیت‌های خود را مثبت ارزیابی می‌کنند؟

۴) میزان مثبت‌اندیشی نسبت به آینده خود در بین کتابداران جامعه پژوهش حاضر چقدر است؟

۵) میزان خوداعتمادی در بین کتابداران جامعه پژوهش حاضر چقدر است؟

روش پژوهش

۲۱۸ نیروی انسانی شاغل در ۱۳ کتابخانه مرکزی دانشگاهی شهر تهران که زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار دارند جامعه پژوهش را شکل داده‌اند. با توجه به حجم بالای جامعه پژوهش، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و بهره‌گیری از جدول تصادفی موکهرجی ۱۴۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شد.

روش پژوهش، پیمایش توصیفی و از نوع تحقیق زمینه‌یابی است. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه‌ای اینگرام و ویس‌نیکی (Ingram & Wisnicki, 1988, p899) استفاده شده است. این پرسشنامه از ۳۰ سؤال در ۵ مؤلفه تشکیل شده است. مؤلفه اول، «کارکرد مثبت روزانه» شامل ۱۰ گویه، مؤلفه دوم «خود ارزیابی مثبت» شامل ۶ گویه، مؤلفه سوم «ارزیابی دیگران از خویش» شامل ۴ گویه، مؤلفه چهارم «انتظارات مثبت آینده» شامل ۲ گویه، و مؤلفه پنجم «خوداعتمادی» شامل ۸ گویه است. در مقابل هر گویه ۵ گزینه «همیشه»، «اغلب»، «بسیار محدود»، «گاهی» «هیچ‌گاه» لحاظ شده است. با توجه به پژوهش اینگرام، ویس‌نیکی، بوئلن و دیگران(Ingram & Wisnicki and Bolton et al., 2007, pp.23-33) این ابزار سنجه‌ای، برای بررسی تفکر مثبت مناسب است و از روایی و پایایی لازم نیز برخوردار است. پرسشنامه به شکل چاپی و با مراجعه حضوری به کتابخانه‌های دانشگاه‌ها تکمیل شده است. برای توصیف و تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. داده‌های جمع‌آوری شده پس از ورود به برنامه اکسل، به قالب فایلی نرم‌افزار SPSS تبدیل و تجزیه و تحلیل شدند. سپس برای هر یک از مؤلفه‌ها نمره‌ای برآورد شد. با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد نظر بررسی شد. برای بررسی اینکه آیا می‌توان داده‌های حاصل از این پرسشنامه را برای تحلیل مورد استفاده قرار داد یا خیر، از شاخص KMO و آزمون بارتلت استفاده شده است.

مروری بر پیشینه پژوهش

فقیهی (۱۳۸۷) در پژوهشی تجربی در حوزه مثبت‌اندیشی، ۴۰۰ نیروی مرد شاغل در کارخانه خودروسازی شهرستان سبزوار را از نظر مباحثی مانند رضایت از همکاران، رضایت از زندگی، خُلق مثبت و مسئولیت‌پذیری، ماهیت کار، عزت نفس و سلامتی و کارآمدی کارکنان بررسی کرده است. برای گردآوری داده‌ها از دو ابزار خودگزارشی، یعنی پرسشنامه رضایت شغلی دانت[1] و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که افراد مثبت‌اندیش مهارت‌های خود را، به خصوص در کار، درست ارزیابی می‌کنند و رویدادهای مثبت را بیش از منفی به یاد می‌آورند. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی تأثیری مثبت دارد.

1 Dunnet job Satisfaction Inventory

حیدری‌علی نظری (۱۳۸۷) با پژوهشی نیمه‌تجربی و از طریق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل و از طریق پرسشنامه سازگاری، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در شیوه گروهی را بر سازگاری دانش‌آموزان بررسی کرده است. نتایج آزمون نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در زمینه سازگاری کلی، سازگاری اجتماعی و سازگاری آموزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد اما در سازگاری عاطفی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

وکیلی (۱۳۸۷) نیز در پژوهشی نیمه آزمایشی و با استفاده از پرسشنامه سازگاری، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی را بر افزایش میزان سازگاری دانش‌آموزان بررسی کرد. نتایج آزمون نشان داد که میزان سازگاری دانش‌آموزان افزایش یافته است. این یافته نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش میزان سازگاری موثر بوده است.

موسوی، عرفانی فرد، دهقانی و ابراهیمی (۱۳۸۶) در پژوهش خود که از نوع تحقیق کتابخانه‌ای بود، سه محور اساسی در پیشگیری از افسردگی و درمان یعنی ایجاد تفکر مثبت و روحیه پویا، رفع نگرش‌های منفی و رفع علایم و تظاهرات افسردگی را بررسی کرده‌اند. این بررسی بر روی آیات قرآن کریم و با استفاده از منابع و نرم‌افزارهای نوری مربوطه انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که استنباط مثبت از هستی و دلبستگی به پشتیبانی مطمئن خداوندی، دو عوامل موثر در پیشگیری از افسردگی به شمار می‌آیند.

موسوی‌نسب و نقوی (۱۳۸۴) در تحقیقی به روش خوشه‌ای- تصادفی، ۲۰۸ دختر و ۱۴۷ پسر داوطلب کنکور سراسری را مورد آزمایش قرار دادند. در این پژوهش از آزمون‌های بازنگری شده «جهت‌گیری زندگی»، «پرسشنامه روش‌های کنار آمدن»، «پرسشنامه مقیاس رضایت از زندگی» و «پرسشنامه سلامت عمومی» استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که خوش‌بین‌ها بیشتر از بدبین‌ها از راهبردهای کنار آمدن مسئله‌مدار بهره می‌گیرند. همچنین از سلامت عمومی بهتری برخوردار بوده و از زندگی رضایت بیشتری دارند.

گوردیوا و اوسین (Gordeeva & Osin, 2010) در پژوهشی با عنوان «تفکر مثبت به عنوان یک عامل پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مقطع بالا»، سه مؤلفه موجود در تفکر مثبت یعنی تصویر مثبت از خود، تفسیر خوش‌بینانه از تجربه گذشته و حال و پیش‌بینی مثبت از آینده را بررسی کردند. آن‌ها نتیجه گرفتند که این سه عامل به فرد امکان می‌دهد که درک مناسبی از جهان داشته باشند.

کاپرارا و دیگران (Caprara et al, 2006) پژوهشی را در بین ۶۶۴ نوجوان ایتالیایی انجام دادند. مدل

ساختاری عقاید خود کارآمدی بین شخصی و عاطفی مثبت کودکان ابزار گردآوری داده‌ها بوده است. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که باید مثبت‌اندیشی را به عنوان بُعد پنهان و زمینه‌ای برای رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خوش‌بینی و شادی و به عنوان ابزاری برای بروز اثرات مثبت و منفی در نظر گرفت. این باورهای خود کارآمد، احساسات مثبت و منفی و ارتباطات بین فردی و اجتماعی جوانان را مدیریت می‌کند و از طرفی انتظارات مثبت در مورد آینده، ماندگاری خود مفهومی در بالاترین سطح، درک احساس رضایت از زندگی و تجربه احساسات مثبت‌تر را میسر می‌سازد.

فورلانگ و اوایی‌آی (Furlong and Oei, 2002) در پژوهشی روشن کردند که نقش تغییر شناختی در شناخت رفتاردرمانی، در افکار خودآیند و نگرش ناکارآمد[1] و در نتیجه تغییر افسردگی موثر است. این بررسی به صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون انجام شده است. نتایج پژوهش نشان داد که افکار خودآیند مستقیماً با تغییرات شناختی نگرش‌های ناکارآمد مرتبط هستند.

همان‌طور که از پیشینه‌های ارائه شده استنباط می‌شود، در پژوهش‌های انجام شده مواردی مانند تأثیر مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی، سازگاری‌های خانوادگی و اجتماعی، افزایش شادی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد، و نیز نقش تفکر مثبت بر گرایشات مثبت و توجه به جنبه‌های مثبت وجود فردی و بهداشت روانی و سلامت بررسی شده‌اند.

هیچ یک از پژوهش‌های انجام شده به روشی نظام‌مند و از نقطه نظر پنج مؤلفه مطرح در این پژوهش (کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت از آینده و خوداعتمادی)، مقوله تفکر مثبت را ارزیابی نکرده‌اند. همچنین در هیچ یک از پژوهش‌ها، موضوع تفکر خودآیند در کتابخانه‌ها به طور عام، و در کتابخانه‌های مرکزی به طور خاص مورد بررسی قرار نگرفته است.

در پژوهش حاضر تفکر خودآیند مثبت (مثبت‌اندیشی) در بین جامعه کتابداران کتابخانه‌های مرکزی شهر تهران که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار دارند بررسی شده که از این نظر می‌تواند پژوهشی نو محسوب شود.

---

1 Dysfunctional Attitude

یافته‌های پژوهش

تفکر مثبت روزانه در محل کار

تفکر مثبت روزانه یکی از عناصر مهم برای شروع فعالیت کارکنان و انجام وظایف محوله در هر سازمان است. برای پاسخ به پرسش اول پژوهش مبنی بر سنجش میزان تفکر مثبت روزانه در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در محل کار، از مؤلفه اول یعنی کارکرد مثبت روزانه (شامل گویه‌های ۱ تا ۱۰) استفاده شده است. نتایج مؤلفه اول در جدول شماره ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. درصد و فراوانی کارکرد مثبت روزانه در بین نمونه مورد بررسی

گویه‌ها	درصد	امتیاز از ۵
گویه ۱: من در (محل کار) روحیه خوبی دارم	۸۱/۶	۴/۰۸
گویه ۲: افراد زیادی به من اهمیت می‌دهند	۷۵	۳/۷۵
گویه ۳: زندگی(کاری) برای من خوشایند و امیدوارکننده است	۷۹/۸	۳/۹۹
گویه ۴: من در کار خود، آدم خوش اقبالی هستم	۷۳/۶	۳/۶۸
گویه ۵: من دوستانی دارم که از من حمایت می‌کنند	۷۹/۴	۳/۹۷
گویه ۶: زندگی برایم هیجان‌انگیز است	۷۲/۴	۳/۶۲
گویه ۷: زندگی اجتماعی من عالی است	۷۲/۴	۳/۶۲
گویه ۸: من بسیار آرام هستم	۶۹/۲	۳/۴۶
گویه ۹: زندگی من روی غلتک است	۶۷/۲	۳/۳۶
گویه ۱۰: زندگی من همواره در حال بهبودی است	۷۶/۸	۳/۸۴
میانگین	۷۴/۷۴	۳/۳۷

با توجه به جدول۱ مشاهده می‌شود که گویه ۱ یعنی «من در (محل کار) روحیه خوبی دارم» دارای بیشترین امتیاز (۴/۰۸) و گویه ۹ یعنی «زندگی من روی غلتک است (روان است)» دارای کمترین امتیاز (۳/۳۶) است.

مجموع امتیاز گویه‌های مربوط به مؤلفه کارکرد مثبت روزانه ۳/۳۷ (۷۴/۷۴ درصد) است که در مجموع وضعیت کتابداران در خصوص تفکر مثبت روزانه در محل کار مثبت ارزیابی می‌شود.

خودارزیابی مثبت فعالیت‌های روزانه

نوع نگرش هر فرد به فعالیت‌های روزانه خود می‌تواند در انجام صحیح آن فعالیت نقشی تعیین‌کننده داشته باشد. نگرش مثبت به فعالیت روزانه باعث انجام صحیح، به موقع و از روی علاقه فعالیت، و برعکس نگرش منفی باعث انجام فعالیت از روی بی‌علاقگی و بی‌دقتی خواهد شد. برای پاسخ به پرسش دوم پژوهش، مبنی بر میزان ارزیابی مثبت فعالیت‌های روزانه در بین جامعه پژوهش، مؤلفه دوم پرسشنامه یعنی خود ارزیابی مثبت، مورد بررسی قرار گرفته است. این مؤلفه از ۶ پرسش تشکیل شده است. نتایج حاصل در جدول شماره ۲ ارائه شده است:

جدول ۲.درصد و فراوانی خود ارزیابی مثبت فعالیت‌های روزانه در بین نمونه مورد بررسی

گویه‌ها	درصد	امتیاز از ۵
گویه ۱: من خصوصیات خوب بسیاری دارم	۷۸/۲	۳/۹۱
گویه ۲: من از نوع نگرش خود خرسندم	۷۶/۲	۳/۸۱
گویه ۳: از خودم خوب مراقبت می‌کنم	۶۷/۸	۳/۳۹
گویه ۴: من در زندگی لایق بهترین‌ها هستم	۸۰/۸	۴/۰۴
گویه ۵: من عقایدم را با اعتماد به نفس بیان می‌کنم	۷۷/۶	۳/۸۸
گویه ۶: من خصوصیات مفید بسیاری دارم	۷۹/۴	۳/۹۷
میانگین	۷۶/۶۶	۳/۸۳

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که گویه ۴ یعنی «من در زندگی لایق بهترین‌ها هستم» دارای بیشترین میانگین (۸۰/۸ درصد) است و رتبه نخست را در بین گویه‌ها به خود اختصاص داده است. گویه ۶، یعنی «من خصوصیات مفید بسیاری دارم» با امتیاز ۳/۹۷ (۷۹/۴ درصد) رتبه دوم را در بین گویه‌ها به خود اختصاص داده

است. گویه ۳ یعنی «از خودم خوب مراقبت می‌کنم» دارای کمترین میانگین(۶۷/۸ درصد) است و در رتبه سوم قرار گرفته است. میانگین گویه‌های مربوط به مؤلفه خود ارزیابی مثبت ۷۶/۶۶ درصد است.

مثبت ارزیابی کردن نظر مراجعین از فعالیت‌های خود

مثبت بودن و یا تصور مثبت درباره نظر مراجعین و یا ارباب رجوع از خدمات و فعالیت‌های ارائه شده می‌تواند عامل بسیار مهمی در تداوم و ارائه بهینه خدمات در بین کارکنان باشد. بنابراین، برای پاسخ به پرسش سوم پژوهش که میزان ارزیابی مثبت مراجعین از فعالیت‌ها را در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران مورد پرسش قرار داده است، مؤلفه سوم پرسشنامه، یعنی ارزیابی دیگران از خویش، در نظر گرفته شده است. این مؤلفه از ۴ گویه تشکیل شده که نتایج ان در جدول شماره ۳ ارائه شده است:

جدول ۳. درصد و فراوانی مثبت ارزیابی کردن نظر دیگران از فعالیت‌های خویش در نمونه مورد بررسی

شماره گویه‌ها	درصد	امتیاز از ۵
گویه ۱: اطرافیان من(همکارانم) به من احترام می‌گذارند.	۹۲/۲	۴/۶۱
گویه ۲: من آدم شوخ طبعی هستم.	۶۵/۶	۳/۲۸
گویه ۳: بودن با من لذت‌بخش است.	۷۱/۸	۳/۵۹
گویه ۴: من برخورد خوبی با دیگران دارم.	۸۷/۶	۴/۳۸
میانگین	۷۹/۳	۳/۹۶

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود که گویه ۱ یعنی «اطرافیان (همکارانم) به من احترام می‌گذارند» دارای بیشترین امتیاز (۴/۶۱) و گویه ۲ یعنی «من آدم شوخ طبعی هستم» دارای کمترین امتیاز (۳/۲۸) است. مجموع امتیاز مربوط به گویه‌های مؤلفه ارزیابی دیگران از خویش ۳/۹۶ است.

انتظارات مثبت از آینده

انسان‌ها همواره تلاش می‌کنند تا آینده بهتری را برای خود و خانواده فراهم آورند. مثبت‌نگری نسبت به

آینده یا انتظارات مثبت از آینده باعث می‌شود تا افراد وظایف خود را با انگیزه بیشتری به انجام رسانند و برای بهبود وضعیت خود تلاش نمایند. فعالیت بیشتر و در نتیجه انجام بهینه وظایف یکی از نتایج داشتن انتظارات مثبت از آینده است. در جدول ۴، میزان انتظارات مثبت از آینده خود در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران ارائه شده است. مؤلفه ۴ پرسشنامه، با ۲ گویه، برای بررسی این موضوع در نظر گرفته شده است:

جدول ۴. فراوانی و درصد انتظارات مثبت از آینده در بین نمونه مورد بررسی

گویه‌ها	درصد	امتیاز از ۵
گویه ۱: آینده من روشن است	۷۸	۳/۹
گویه ۲: من موفق خواهم شد	۷۹/۶	۳/۹۸
میانگین	۷۸/۸	۳/۹۴

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود که گویه ۲ یعنی «من موفق خواهم شد» دارای بیشترین میانگین (۷۹/۶ درصد) و گویه ۱ یعنی «آینده‌ی من روشن است» کمترین میانگین (۷۸ درصد) را به خود اختصاص داده‌اند. میانگین نمرات گویه‌های مؤلفه انتظارات مثبت نسبت به آینده ۷۸/۸ درصد است.

خوداعتمادی

خوداعتمادی، خصیصه مثبتی است که با آن افراد با طیب خاطر، اعتماد به نفس و اطمینان وظایف محوله را انجام می‌دهند. بی‌اعتمادی به خود فرآیندی است که همواره اشتباه بودن یا ناتوانی در انجام وظیفه را به ذهن متبادر می‌سازد و باعث می‌شود افراد همواره با ترس و بی‌اعتمادی وظایف را انجام دهند. مؤلفه ۵ پرسشنامه، با ۸ گویه، برای پاسخگویی به سؤال ۵ پرسشنامه مبنی بر بررسی میزان خوداعتمادی در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران طراحی شده است. نتایج این بررسی در جدول شماره ۵ ارائه شده است:

جدول ۵. فراوانی و درصد خوداعتمادی در بین نمونه مورد بررسی

گویه‌ها	درصد	امتیاز از ۵
گویه ۱: من از کارهایم خرسندم	۷۹	۳/۹۵
گویه ۲: من آنچه را آغاز کرده‌ام به پایان خواهم رساند	۸۳/۸	۴/۱۹
گویه ۳: من از چالش لذت می‌برم	۵۵/۲	۲/۷۶
گویه ۴: من نگران چیزی نیستم	۵۹	۲/۹۵
گویه ۵: روزهای بد خیلی کم هستند	۵۸/۶	۲/۹۳
گویه ۶: مشکلی نیست که آسان نشود	۷۳	۳/۶۵
گویه ۷: من ناامید نخواهم شد	۷۹/۴	۳/۹۷
گویه ۸: امروز کارهای زیادی انجام داده‌ام	۸۰/۸	۴/۰۴
میانگین	۷۱/۱	۳/۵۵

با مراجعه به جدول ۵ مشاهده می‌شود که گویه ۲ یعنی «من آنچه را آغاز کرده‌ام به پایان خواهم رساند» بیشترین امتیاز (۴/۱۹) را به خود اختصاص داده و در رتبه اول قرار دارد. گویه ۳ یعنی «من از چالش لذت می‌برم»، با کمترین امتیاز (۲/۷۶) در رده آخر (هشتم) قرار گرفته است. گویه ۸ یعنی «امروز کارهای زیادی انجام داده‌ام» با امتیاز ۴/۰۴ (۸۰/۸ درصد) رتبه دوم را به خود اختصاص داده است. مجموع امتیاز گویه‌های مربوط به مؤلفه خوداعتمادی ۳/۵۵ (۷۱/۱ درصد) است.

وضعیت کلی مثبت‌اندیشی در جامعه پژوهش

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده است، در بین ۵ مؤلفه مهارت‌های مثبت‌اندیشی، بیشترین امتیاز به مؤلفه «ارزیابی دیگران از خویش» (۳/۹۶) و کمترین امتیاز به مؤلفه «خوداعتمادی» (۳/۵۵) تعلق دارد. مؤلفه «انتظارات مثبت از آینده» با امتیاز ۳/۹۴ در رتبه دوم قرار گرفته است. میانگین امتیازات در پنج مؤلفه پرسشنامه ۳/۷۳ است.

جدول ۶. میانگین کلی مؤلفه‌های پنج‌گانه مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بین نمونه مورد بررسی

مؤلفه‌های مهارت‌های مثبت‌اندیشی	امتیاز از ۵	میانگین
مؤلفه اول: تفکر مثبت روزانه	۳/۳۷	۷۴/۷۴
مؤلفه دوم: خود ارزیابی مثبت فعالیت‌های روزانه	۳/۸۳	۷۶/۶۶
مؤلفه سوم: مثبت ارزیابی کردن نظر دیگران از خویش	۳/۹۶	۷۹/۳
مؤلفه چهارم: انتظارات مثبت از آینده	۳/۹۴	۷۸/۸
مؤلفه پنجم: خوداعتمادی	۳/۵۵	۷۱/۱
میانگین	۳/۷۳	۷۶/۱۲

برای بررسی وضعیت کلی مثبت‌اندیشی در جامعه پژوهش، باید فرض پژوهش را مورد بررسی و سنجش قرار داد. فرض مطرح شده در پژوهش حاضر عبارت است از: «میزان مثبت‌اندیشی در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاهی زیر پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سطح شهر تهران بیش از ۵۰ درصد ارزیابی می‌شود. از آنجا که «افکار خودآیند مثبت» از پنج مؤلفه تشکیل شده است، بنابراین باید برای سنجش فرض پژوهش، هر یک از مؤلفه‌ها را به صورت جداگانه مورد ارزیابی قرار داد و سپس نتایج کلی را ارائه نمود. بنابراین، به علت مشخص نبودن نرمال بودن داده‌های پژوهش، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. در جدول شماره ۷، وضعیت توزیع داده‌های پژوهش با استفاده از این آزمون ارائه شده است:

جدول ۷. بررسی توزیع داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیر	آماره Z	سطح معنی داری	نتیجه
مؤلفه ۱: کارکرد مثبت روزانه	۱/۷۶۳	۰/۰۰۴	عدم نرمال بودن
مؤلفه ۲: خود ارزیابی مثبت	۱/۲۴۹	۰/۰۸۸	نرمال بودن
مؤلفه ۳: ارزیابی دیگران از خویش	۲/۰۴۹	۰	عدم نرمال بودن
مؤلفه ۴: انتظارات مثبت آینده	۳/۲۹۵	۰	عدم نرمال بودن
مؤلفه ۵: خود اعتمادی	۱/۱۸۲	۰/۱۲۲	نرمال بودن

همان‌طور که در جدول ۷ نشان داده شده است، آماره z و سطح معنی‌داری در مؤلفه‌های ۱، ۳ و ۴ به ترتیب برابر با (۱/۷۶۳ و ۰/۰۰۴)، (۲/۰۴۹ و ۰) و (۳/۲۹۵و ۰) است که نرمال نبودن توزیع نمرات را نشان می‌دهد. بنابراین، این مؤلفه‌ها را نمی‌توان با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف سنجید. اما دو مؤلفه «خود ارزیابی مثبت» و «خوداعتمادی» به ترتیب با آماره و سطح میانگین(۱/۲۴۹، ۰/۰۸۸) و (۱/۱۸۲، ۰/۱۲۲) نرمال هستند و مثبت بودن نتیجه آزمون را نشان می‌دهند. بنابراین فرض پژوهش برای مؤلفه‌های ۳ و ۵ پژوهش تایید می‌شود. برای سنجش مؤلفه‌های غیر نرمال ۱، ۳ و ۴، از آزمون ناپارامتری دوجمله‌ای استفاده شده است. میانگین نمرات سؤالات مربوط به این مؤلفه‌ها محاسبه شده و با عدد سه (بسیار محدود) مقایسه شده است. در جدول ۸ نتیجه این آزمون ارائه شده است:

جدول۸ بررسی مؤلفه‌های غیر نرمال (مؤلفه‌های ۱، ۳ و ۴) پژوهش با استفاده از آزمون ناپارامتری دوجمله‌ای

گروه		مؤلفه/تعداد	سطح معنی‌داری
گروه ۱	<=۳	مؤلفه کارکرد مثبت روزانه ۱۳	۰۰۰/۰
گروه ۲	>۳	مؤلفه کارکرد مثبت روزانه ۱۳۱	
گروه ۱	<=۳	مؤلفه ارزیابی دیگران از خویش ۱۲	
گروه ۲	>۳	مؤلفه ارزیابی دیگران از خویش ۱۳۲	
گروه ۱	<=۳	مؤلفه انتظارات مثبت از آینده ۲۳	
گروه ۲	>۳	مؤلفه انتظارات مثبت از آینده ۱۲۱	

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون ۰ و کمتر از ۰/۵ است، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت نسبت در دو گروه برابر ۵۰ درصد نیست و بیشتر افراد جامعه در گروه ۲ قرار دارند. این بدان معنی است که بیشتر افراد جامعه در خصوص این ۳ متغیر گرایش به سمت گزینه‌های اغلب و همیشه دارند.

جدول ۹. بررسی مؤلفه‌های نرمال خود ارزیابی مثبت و خوداعتمادی با استفاده از آزمون پارامتری میانگین یک جامعه‌ای

مؤلفه	فاصله اطمینان ۹۵٪		سطح معنی‌داری	درجه آزادی	آماره t
	حد بالا	حد پایین			
خود ارزیابی مثبت	۰/۹۱۰۵	۰/۷۵۶۲	۰	۱۴۳	۲۱/۳۴۴
خوداعتمادی	۰/۶۳۲	۰/۴۷۸	۰	۱۴۳	۱۴/۲۶۳

با توجه به جدول ۹، آماره آزمون در مؤلفه «خود ارزیابی مثبت» برابر با ۲۱/۳۴۴ و در مؤلفه »خوداعتمادی» برابر با ۱۴/۲۶۳و درجه آزادی ۱۴۳ و سطح معنی‌داری آزمون ۰ (صفر) است. با توجه به این که سطح معنی‌داری آزمون کمتر از ۰/۵ است فرض صفر رد شده و با توجه به مثبت بودن علامت دو سر فاصله اطمینان، می‌توان گفت میانگین نمره این دو مؤلفه (خودارزیابی مثبت و خوداعتمادی) بیشتر از ۳ است و افراد جامعه در خصوص این دو متغیر گرایش به سمت اغلب و همیشه دارند. نتایج حاصل از آزمون‌های انجام شده مشخص ساخت که گرایش مؤلفه‌ها به گزینه‌های اغلب و همیشه است. لذا فرضیه پژوهش در مورد این دو مؤلفه تایید می‌شود

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی وضعیت مثبت‌اندیشی در بین کتابداران شاغل در کتابخانه‌های مرکزی دانشگاه‌های دولتی در سطح شهر تهران نشان داد که جامعه مورد بررسی به طور کلی در همه مؤلفه‌های پنج‌گانه مثبت‌اندیشی، با میانگین ۷۶/۱۲ درصد، از وضعیت مناسبی برخوردارند (جدول ۶)؛ هرچند مؤلفه‌های «خودارزیابی مثبت» و «خوداعتمادی» به نسبت سه مؤلفه دیگر یعنی «کارکرد مثبت روزانه»، «ارزیابی دیگران از خویش» و «انتظارات مثبت آینده» در وضعیت بهتری قرار داشته‌اند (جدول ۶). نتایج آزمون نشان داد که در مؤلفه‌های پنج‌گانه مهارت‌های مثبت‌اندیشی، پاسخ‌ها بیشتر به گزینه‌های اغلب و همیشه گرایش داشته‌اند. بنابراین، با توجه به نتایج آزمون پارامتری میانگین یک جامعه‌ای و با استفاده از نتایج آزمون ناپارامتری دوجمله‌ای و اثبات گرایش پاسخ‌ها به گزینه‌های اغلب و همیشه، فرضیه پژوهش تایید می‌شود؛ یعنی بیش از نیمی از کتابداران مورد بررسی (کارکنان شاغل در کتابخانه‌های مرکزی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران) مثبت‌اندیش هستند و از نظر تفکرات مثبت و مثبت‌اندیشی در وضعیت مطلوبی قرار دارند. اثبات بی‌چون و چرای مؤلفه‌های «خود ارزیابی

مثبت» و «خوداعتمادی» در بین جامعه پژوهش، که معیارهایی شخصی است، نشان می‌دهد که توانمندی بالقوه برای تغییر، انجام فعالیت مثبت و مشارکت در امور جمعی مثبت و سازنده وجود دارد. اما با توجه به مسائل مختلفی که شاید بتوان مسائل سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی را از آن جمله دانست، مؤلفه‌های مربوط به «کارکرد مثبت»، «ارزیابی دیگران از خویش» و «انتظارات مثبت از آینده»، که معیارهایی فراشخصی است، در وضعیت پایین‌تری قرار دارند.

در این پژوهش، در گویه ۷، مؤلفه «میزان تفکر مثبت روزانه» که در پی سنجیدن میزان رضایت از زندگی اجتماعی است و در گویه ۱ مؤلفه «ارزیابی دیگران از خویش» و مؤلفه «خوداعتمادی» با مؤلفه‌های «رضایت از محیط کار»، «رضایت از زندگی»، «فکر و خلق مثبت» و «سلامت در نتیجه و کارآمدی بیشتر در نیروی شاغل» که در پژوهش فقیهی(۱۳۸۷) مورد بررسی قرار گرفته‌اند هم‌سویی داشته است و در هر دو پژوهش، گرایش مثبتی را نشان می‌دهند. از آنجا که نتایج پژوهش فقیهی(۱۳۸۷) نشان داده که افراد مثبت‌اندیش می‌توانند مهارت‌های خود را به خصوص در کار منعکس کنند، می‌توان نتایج را در ارتقاء سطح کیفی جامعه پژوهش حاضر نیز به کار بست. این نتایج از پژوهش نامبرده با مؤلفه «انتظارات مثبت آینده» در جامعه پژوهش حاضر نیز قابل مقایسه است. در پژوهش حاضر و در مؤلفه‌های دوم و سوم نشان داد که جامعه پژوهش حاضر، از فعالیت‌های روزانه و ارزیابی دیگران نسبت به فعالیت‌های خود تصویر روشن و مثبتی دارد و در پی یافتن و پیشنهاد روشی است تا شیوه برخورد خود با جامعه مخاطب یا بهره‌گیر از کتابخانه را سازگار نموده و بهبود بخشد. لذا این بخش از یافته‌ها مکمل یافته‌های حیدری‌علی نظری (۱۳۸۷) و وکیلی(۱۳۸۷) است. یعنی این پژوهش تایید می‌کند که با برگزاری دوره‌های آموزشی مثبت‌اندیشی، می‌توان سازگاری اجتماعی افراد را بهبود بخشید. میانگین مناسب و قابل پذیرش حاصل از گویه‌های هشت‌گانه در مؤلفه پنجم (۷۱/۱ درصد) نشان می‌دهد که گرچه خوداعتمادی کاملی در بین جامعه مورد پژوهش وجود ندارد اما می‌توان با برگزاری دوره‌های آموزشی مثبت‌اندیشی و نیز ایجاد شرایط بهتری برای تفکر مثبت در کتابخانه‌ها، سطح خوداعتمادی، که یکی از گزینه‌های مهم در مبحث مثبت‌نگری است، را در بین کتابداران افزایش داد و انتظارات مثبت آنان از آینده (مؤلفه ۴ این پژوهش) را بهبود بخشید. یافته‌های این مؤلفه و نیز یافته‌های مؤلفه ۴ این پژوهش یعنی «انتظارات مثبت از آینده» با نتایج پژوهش موسوی، عرفانی‌فرد، دهقانی و ابراهیمی (۱۳۸۶) در زمینه اهمیت «تأثیر تفکر مثبت بر نیروی کار برای ایجاد روحیه‌ای پویا در افراد» در یک راستا قرار دارند. نتایج پژوهش

گوردیوا و اوسین (Gordeeva & Osin, 2010) در دو مقوله «تصویر مثبت از خود» و «پیش‌بینی مثبت آینده» نیز با نتایج حاصل از مؤلفه‌های «خود ارزیابی مثبت» و «انتظارات مثبت از آینده» در پژوهش حاضر هم‌سویی دارد. مثبت بودن این مؤلفه‌ها یا تلاش در جهت بهبود آن‌ها، به فرد امکان می‌دهد تا نسبت به محیط پیرامون خویش نیز نظر مثبتی داشته و زمینه را برای بهبود وضعیت مناسب محیطی فراهم نماید.

با افزایش و تقویت تفکر مثبت روزانه، توانمندی‌های بالقوه کارکنان برای عملکرد بهتر و بهینه در آن روز نیز تقویت می‌شود. مهم‌ترین تأثیر مثبت‌نگری بر زندگی عادی یا روزمره، توجه به آینده و تلاش برای بهینه‌سازی آن از طریق تلاش بیشتر در زمان حال و فراموشی یا بی‌توجهی به حوادث یا وضعیت ناگوار گذشته و در نتیجه کاهش واکنش‌های آنی و لحظه‌ای است. آن‌ها از برنامه‌ها و کنش‌های عقلانی استقبال می‌نمایند؛ برنامه‌هایی که آن‌ها را به تلاش و کوشش مضاعف برای نیل به اهداف متعالی‌تر تشویق می‌کند. این فرآیند، علاوه بر تقویت آینده‌نگری و آینده‌اندیشی در افراد، بنیان جامعه‌ای سالم را تحکیم بخشیده و پیامدهای مثبت متعددی را برای سازندگی بیشتر در پی خواهد داشت. با توجه به اینکه کتابداران در محیطی آرام و علمی فعالیت می‌کنند عموماً کمتر به هیجانات منفی دچار می‌شوند. افزایش توان مثبت‌نگری می‌تواند اثرات عوامل منفی محیطی و هیجانی را در کتابداران کاهش دهد و ویژگی‌های مثبتی مثل تشریک مساعی، طراوت و وفاق اجتماعی، عواطف مثبت و مشارکت را افزایش دهد. بدیهی است که مدیران کتابخانه‌های دانشگاهی باید به بهبود وضعیت کاری موجود و ایجاد انگیزه در کارکنان خود بیشتر توجه کنند. نگرش مثبت در سه مؤلفه «کارکرد روزانه مثبت»، «ارزیابی دیگران از خویش» و «انتظارات مثبت از آینده» نقش بسیار مهمی در برقراری ارتباط مثبت و سازنده جامعه کتابداری و کارکنان کتابخانه‌ها به ویژه کارکنان کتابخانه‌های مرکزی با جامعه مخاطب خواهد داشت. برقراری ارتباط مثبت و سازنده باعث ارائه بهتر خدمات و در نتیجه افزایش رضایت مراجعین از کتابخانه خواهد شد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند راه‌گشای مدیران و مسئولان کشور برای آموزش کتابدارانی باشد که با مدیریت صحیح و مثبت‌نگر خود، آینده پژوهش‌های کشور را رقم خواهند زد.

کتابنامه

الدرو، لیندا، پول، ریچارد (۱۳۸۸). اندیشه بهتر، زندگی بهتر در ۲۵ گام. مترجمین مصطفی مهران، افسانه هیرمن‌پور. اصفهان: افسانه هیرمن‌پور.

حیدری‌علی نظری، رضا (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان ۸۶ـ۸۷. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

فقیهی، سمانه (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی مهارت‌هایی مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان کارخانه خودرو سبزوار. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

کوئیلیام، سوزان (۱۳۸۶). مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. ترجمه فریده براتی سده، افسانه صادقی. تهران: جوانه رشد.

معتمدیان، علی‌اکبر (۱۳۸۸). اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه. دانشگاه عامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

موسوی، غفار، عرفانی فرد، داریوش، دهقانی، غلام‌رضا، ابراهیمی، امرالله (۱۳۸۶). نگرش توحیدی و پیشگیری از افسردگی. تحقیقات علوم رفتاری، ۵(۲).

موسوی‌نسب، محمدحسین، تقوی، محمدرضا (۱۳۹۰). خوش‌بینی بدبینی، ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان.

وکیلی، محمد (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌هایی مثبت‌اندیشی بر افزایش میزان سازگاری دانش آموزان. دانشگاه عامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

ونترلا، اسکات (۱۳۸۷). قدرت جادویی تفکر مثبت (۱۰ دستورالعمل برای کسب بهترین نتیجه در کار و زندگی) مترجم سمانه شادمان. تهران: مرندیز.

Boelen, Paul A. (2007).Psychometric Properties of the Dutch version of the Automatic Thought Questionnaire - Positive (ATQ - P). *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(1), 23- 33.

Caprara, Gian Vittorio, Steca, Patrizia, Gerbino, Maria, Paciello, Marinella, Vecchio, Giovanni Maria (2006).Looking for adolescents well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 15(1), 30 – 43.

Furlong, Michele, P. S. Oei, Tian (2002). Changes To Automatic Thoughts And Dysfunctional Attitudes In Group CBT for Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 30(03), 351 – 360.

Gordeeva, T. O. , Osin E.N.(2010). Positive thinking as a factor of academic achievement in senior school students .*Moscow MV Lomonosov State Univ*, *Moscow* 117234(1), 24.

Ingram, Rick E. ,Wisnicki, Kathleen S.(1988).Assessment of Positive Automatic Cognition, San Diego State University .*Jornal of Consulting and Clinical Psychology* 56(6), 898-902.